

Besegra Dina rädslor!

Alla som håller på med hästar har någon gång blivit rädda. Det kan vara efter en olycka, att Du trillat av, blivit sparkad eller något annat. För många finns det inte ens någon förklaring – det bara sitter där i huvudet och Du kan inte bli av med känslan.

Du ska upp på hästen; får hjärklappning, blir spänd i kroppen, andningen hamnar uppe i halsen, ont i magen, arg, ledsen, Du sitter och tänker på allt som kan hända, att hästen kommer bli rädd, kasta av Dig osv – Känner Du igen Dig?

Är Du beredd att satsa lite energi på att jobba med att bli av med din rädsla? Jag ger Dig verktygen. Du måste göra jobbet själv - precis som med all träning.

Jag är internationell certifierad coach via Skandinaviska Ledarhögskolan och jobbar med mental träning för enskilda individer, idrottare och chefer. Du kan läsa mer på min hemsida www.pesustainableconsulting.se



Lördagen den 17 oktober kl. 14.00-17.00 kommer jag till Rosenlundsskolan i Skänninge och berättar om hur Du kan jobba med Dig själv för att bli kvitt Dina rädslor.

Teori varvas med praktiska övningar.

Kostnad 120 kr/person max 25 personer.

Anmälan till pesc@telia.com alt 0706-545459 till Bankgiro 664-8455 senast 8 oktober

Varmt Välkomna!